

کاشمش

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ سه شنبه ۵ آبان ماه ۱۴۰۵ / سال بیست و هشتم / شماره ۳۲۸۰ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان

۲



لزوم راه اندازی نمایشگاه تخصصی خودرو
در منطقه آزاد اینچه برون



۳



کشف ۲۹ پرنده شکاری در اتوبوس
گرگان-شیراز



۳



آغاز برداشت نوبرانه طلای سرخ
در گلستان



داستان، نه توثیق است نه استوری
«سینما»

«۴-۵»



آبرسانی به روستاهای مرزی با اعتبار
۲ هزار میلیارد ریالی

«۷»



وقتی غرمی زند
مراقب مغز تان باشید

«۸»

یادداشت اول

درس هایی از تاریخ

■مهران موذنی

«هرگز دوباره چیزی دقیقاً شبیه آنچه در گذشته رقم خورده بود، رقم نمی خورد.» این جمله از نیچه در رساله «در باب مزایا و مضار تاریخ برای زندگی»، راهگشای درک هرچه بهتر وقایع تاریخی و موقعیت کنونی ماست. به اعتقاد این فیلسوف بزرگ آلمانی، تاریخ آن گونه که ممکن است ما تصور کنیم، تکرار نمی شود؛ بلکه اغلب، تشابهاتی اندک و تفاوت هایی بسیار در کار است. اما بشر میل دارد با این همانی نمودن دو واقعه تاریخی، از تکرار آن بگوید و این خطر بزرگی است که مطالعه غیرروشنمند تاریخ به همراه دارد. در علوم انسانی، این امکان وجود ندارد که مانند علوم تجربی، شرایط آزمایشگاهی ایجاد کنیم تا تمام نظریات حاصل شرایطی استاندارد باشند. در علم تاریخ، شرایط آزمایشگاهی نداریم. به عبارتی، هر جامعه ای مشخصه ها و پیشینه تاریخی منحصر به فرد خودش را دارد که با مشخصه ها و پیشینه دیگر جوامع یکسان نیست. در نتیجه، امکان ندارد تاریخ تکرار شود. به طور مثال، اگر اروپا پس از تجربه قرون وسطی به رنسانس رسید، نباید انتظار داشت که این الگو الزاماً در تمام دنیا تکرار شود. یا به طور مثال، همان طور که چندی پیش محمدرضا ظریف عنوان کرد، امکان بازگرداندن ایران به دوره های تاریخی پیشین وجود ندارد؛ چه دوره هخامنشی و چه دوره صفوی. ایران امروز تجربیات تاریخی و نیازهای متفاوتی با آن ایران ها دارد. نیچه نیز نظر مشابهی دارد و این را یکی از خطراتی می داند که نتیجه مطالعه «یادآورانه» تاریخ به همراه دارد و می گوید: «مادامی که ناگزیر باشیم بگویم گذشته شایان تقلید، تقلیدپذیر و برای بار دوم ممکن است، البته که خطر تبدیل شدن به امری مخدوش و بزک شده و نزدیک شدن به ابداع شاعرانه آزاد را به همراه می آورد.» همچنین می گوید: «تاریخ یادآورانه با تمثیل ها فریب می دهد؛ با تشبیهات اغواکننده، دلبران را به تهور می کشاند و نوآوران را به تعصب.»

ادامه در صفحه ۲



شبه نئولیبرال های جهادی نما

برج سازی در بالاشهر

سیامک دربیکی

پافشاری بی دلیل به هنگام بحران

بی پروایی و اصرار متولیان استانی طرح های توسعه شهری بر برج سازی در دو پهنه ناهارخوران و صیاد شیرازی گرگان با وجود انتقاد رسانه ها و مخالفت افکار عمومی و متخصصان و در اوج تنش های نظامی و تبعات اقتصادی ناشی از آن، این بار تصویر آشکارتری از تفوق دیدگاه های شبه نئولیبرال در ارکان تصمیم گیری برنامه ریزی شهری در گلستان را به نمایش گذاشته است. نتیجه ی حداقل دو دهه عملکرد ارکان مذکور در نظام برنامه ریزی شهری چهارمین استان فقیر کشور در مرکز آن عیان است: تجمع بیشترین جمعیت حاشیه نشین بین شهرهای شمالی و تشکیل مناطق چندگانه کم پرخوردار در شرق، غرب و شمال گرگان، شکاف واضح اجتماعی اقتصادی بین محلات، توزیع نامتوازن امکانات شهری، تخریب منابع طبیعی در جنوب شهر، تجاوز ساخت و سازها به منابع تجدیدنپذیر و کمی آنسوتر، روستاشهر زیارت. وضعیت در سایر شهرهای استان نیز بهتر نیست. لیکن ساده انگاری است بخواهیم همه دلایل این وضعیت را به اقتصاد کلان کشور ربط

دهیم. چرا که به راحتی می توان مصادیق اشتباهات مکرر در برنامه ریزی شهری و به ویژه کاربری زمین را در مرکز استان در دو دهه گذشته برشمرد. این در حالی است که دانش برنامه ریزی شهری دهه هاست از صرف کالبد و کاربری زمین عبور کرده و به تحلیل های پیچیده اجتماعی و اقتصادی آینده نگر رسیده اند.

توسعه یا انباشت سرمایه خصوصی؟

این عملکرد نامطلوب را، بیش از آن که بتوان نتیجه تفکر خاصی دانست باید ناشی از وجود رویکرد و حضور افرادی تصمیم گیر در ارکان دولت در نهادهایی مانند استانداری و راه و شهرسازی دانست که ترکیبی آمیخته از بازار بورس زمین و ساختمان، تولید رانت و قدرت اداری را به نمایش می گذارند؛ مدلی که شاید بتوان آن را "شبه نئولیبرالیسم شهری" نام نهاد. به نظر می رسد در چند سال اخیر و با سیستماتیک شدن این رویه و شکل گیری بورژوازی املاک و مستغلات قدرتمند و اتحاد غیررسمی بین نهادهای دولتی و خصوصی و نفوذ منطق بازار به درون حکومت شهری، سیاست های توسعه شهری بیش از هر زمان دیگری از بیرون عمارت دولت گلستان تأثر می پذیرد و

برنامه ریزی را از "بزار تنظیم" به "بزار انباشت سرمایه" تبدیل می کند که در نهایت، محصول ساختاری اش "نابرابری فضایی" است. این ساختار با ابزارهایی مانند "طرح تفصیلی"، تولید رانت کرده و حقوق عمومی را تابع منافع خصوصی می کند و البته از محرومیت استان بیشترین بهره را می برد:

– عدم وجود علوم برنامه ریزی شهری در دانشگاه های استان
– عدم وجود کنشگران شهری
– عدم وجود یا به کارگیری کارشناسان خبره در دستگاه های نظارتی و فرایندهای برنامه ریزی
– فقر رسانه ای و آگاهی کم عمومی نسبت به این حوزه.
شبه نئولیبرالیسم شهری سال هاست در گلستان پشت واژه "توسعه" بدون توجه به "پایدار"ی آن مخفی شده است و از آن جا که حداقل در حوزه شهری کارنامه اش، توسعه ی منجر به خلق ثروت از منابع پایدار دیده نمی شود بنابراین این واژه برای بیشتر معنی مجوز نابودی منابع تجدیدنپذیر برای اختصاصی سازی آن ها و تولید ثروت از طریق افزایش ارزش کاذب زمین دارد.

ادامه در صفحه ۲

ادامه یادداشت اول

درس‌هایی از تاریخ

یا به‌طور مثال، باید در نظر داشت که صرفاً تشابهات ظاهری اعتراضات اخیر فرانسه با برخی انقلاب‌های تاریخ معاصر، مانند انقلاب ۱۳۵۷ ایران یا انقلاب

۱۹۱۷ روسیه، به معنای تکرار دوباره آن‌ها نیست. فرانسه پیشینه تاریخی خاص خود را دارد. جنبش‌های اعتراضی مختلفی را پشت سر گذاشته، فهرستی بلندبالا از روشنفکران چپ‌گرا دارد، کمون پاریس در حافظه تاریخی ملتش نقش بسته و عملاً صادرکننده ایده رادیکالیسم انقلابی به کل جهان بوده است. پیشینه کشوری مانند فرانسه، که میراث یونان باستان را به دوش می‌کشد و لائسیته در آن اصلی قانونی است، با تمدنی مثل ایران متفاوت است؛ تمدنی که به گواه کتیبه‌های تاریخی و پژوهشگرانی چون مهرداد بهار، حاکمیت دینی در آن سابقه‌ای چند هزارساله دارد. شعارهای اسرائیل ستیزانه در جنبش فرانسه و انقلاب

ایران تنها صورت ماجراست. پشتوانه این شعارها متفاوت است. در یک سو، تفسیر خاصی از اسلام سیاسی و در دیگر سو، فلسفه غرب ایستاده است. باید موقعیت فعلی هر دو طرف را به‌عنوان جزئی از یک کل سنجید. در این صورت، سلسله‌ای از علت‌ها پشت اعتراضات اخیر فرانسه و انقلاب ایران پدیدار می‌شوند که با یکدیگر متفاوت‌اند. تاریخ‌خوانی خطرناک خواهد بود، اگر به تعبیر نیچه، «معلول‌ها را به شکل یادبود، یعنی به صورت چیزی ستودنی و شایان تقلید به نمایش بگذاریم... طوری که تا جای ممکن علت‌ها را نادیده بگیریم و با اندکی اغراق، آن را مجموعه «معلول‌درخودها» بنامیم.» وی در ادامه

می‌گوید: «اگر نگرش یادآورانه به تاریخ بر دیگر نگرش‌ها — یعنی نگرش‌های دیرینه‌شناسانه و نقادانه — چیره باشد، خود گذشته آسیب می‌بیند؛ کل مقاطع آن فراموش می‌شوند و مغفول می‌مانند و با سیلانی لاینقطع و بی‌اعتنا دور ریخته می‌شوند و تنها واقعیات منفرد بزرگ‌شده، مثل جزیره، از آن سر برمی‌آورند.» پس چه باید کرد؟ باید در نظر گرفت که مطالعه تاریخ نیز خطراتی در پی دارد. آنچه پیش از مطالعه اهمیت دارد، داشتن نظریه‌ای برای مواجهه با داده‌های تاریخی و تفسیر آن‌هاست. مطالعه غیروارسته تاریخ، به‌مثابه داستان‌هایی تکرارپذیر از گذشتگان، می‌تواند شدیداً خطرناک باشد.

ادامه تیر اول

این تصمیمات با هدف انباشت ثروت، بازاریابی فضایی سرمایه را در اولویت قرار می‌دهد و نیازهای اجتماعی را به حاشیه می‌راند.

از این روست که اهتمام بر گسترش شهر به جنوب آن و مناطق حساس زیست محیطی، اصرار بر برجسازی در پهنه‌های ناهارخوران و صیاد شیرازی، تبدیل روستای زیارت به روستاشهر، گسترش ویلانشینی و خانه‌های دوم تا آبشار زیارت و ارتفاعات کوهستانی، احداث تله کابین در دل جنگل‌های هیرکانی برای تغییر کاربری زمین‌های مبدأ و پروژه‌هایی همانند آن دارد و در مقابل در برابر تولید فضاهای نابرابر شهری و محلات کم برخوردار در مناطق دیگر گرگان پاسخگو نیست.

پویش خرد در برابر مشکل ساختاری

حاکمیت برای کاهش مشکلات ناشی از شکاف‌های طبقاتی ایجاد شده یا همان نتیجه ناشی از عملکرد شبه نئولیبرالیسم شهری، چند سالی است طرح‌هایی را آغاز کرده و در این راه از توان بسیج عمومی و سایر قوا استفاده می‌کند. بخشی از این پروژه‌ها به درستی می‌کوشند تا با افزایش توانمندی‌های اقتصادی اجتماعی و بهبود شرایط کالبدی، فاصله طبقاتی محلات کم برخوردار را با سایر محلات کاهش دهد.



اما فعالیت‌های جهادی محلات عمدتاً در مقیاس خرد صورت می‌گیرد و این در حالی است که سیاست‌های مخرب شبه‌نئولیبرال در استان گلستان پشتوانه‌ای نهادی دارد و با بازتولید نابرابری فضایی در مقیاسی بزرگ بسیاری از تلاش‌های جهادی خرد را خنثی می‌کند. غم‌انگیزتر بخش ماجرا این جاست که در این پویش‌ها، شبه‌نئولیبرالیسم و مدیران ارکانش، صورتک جهادی زده و با رفتار دوگانه ادعای تلاش برای کاهش تبعیض زیست‌مندان شهر دارند. تلاش آنان در این نمایش، انحراف افکار از توزیع نابرابر در ساختار توسعه و آمیخته

با واژگانی چون "خدمت‌رسانی" به افراد و مناطق کم بضاعت و با اقداماتی برای بهبود سطح معیشت — نه در سطح تغییر ساختار توزیع — است. جلوه‌گری آنان در این حوزه حداکثر در قالب ساخت یک مرکز فرهنگی و یا یک پارک و یک زمین ورزشی و مدرسه و مانند آن در یک محله کم برخوردار است اما منطق تصمیماتشان همچنان بر پایه هدایت ارزش زمین به مناطق مرفه‌تر و بازتولید نابرابری خدمات عمومی است و بنابراین حیرت‌آور نیست که درست در مجاورت محلات کم‌برخوردار محتشم و طبیعت و قلعه‌حسن در غرب و

شرق و جنوب گرگان، پهنه برجسازی تعریف می‌کنند.

رفع کمبود برای بر خورداران؟

طرح بلندمرتبه‌سازی شهر گرگان — که این روزها مورد تنش مابین دولتمردان و کنشگران اجتماعی و محیط زیستی قرار گرفته است — با استناد به دلایلی چون "کمبود زمین"، "حفظ زمین‌های کشاورزی" و "پاسخ به تقاضای مسکن"، مناطقی از جمله دو محور صیاد شیرازی و ناهارخوران را برای برجسازی پیشنهاد داده است. در حالی که واضح است که با توجه به قیمت‌های منطقه‌ای، بلندمرتبه‌سازی در این دو محور به بهانه "پاسخ به تقاضای مسکن" جز پوششی برای سوداگری و بورس بازی ملک نیست و طرح، سؤال اصلی یعنی "تقاضای مسکن برای چه کسانی؟" را از صورت مسأله خود حذف کرده است. شبه‌نئولیبرالیسم شهری در گلستان پاسخ نمی‌دهد که چه کسی و چگونه، "کمبود" را تشخیص می‌دهد و افزایش ارزش زمین و تغییر کاربری در محورهای ناهارخوران و صیاد شیرازی برای برجسازی در نهایت به سمت چه کسی جریان می‌یابد. ادعای "حفظ زمین‌های کشاورزی" در ظاهر یک دلیل مشروع است اما در عمل نتیجه توزیعی آن اختصاصی‌سازی بهترین زمین‌ها در بهترین مناطق است. به‌نظر می‌رسد تازمانی که چنین رویه‌ای در حوزه برنامه‌ریزی شهری حاکم است، پویش‌های جهادی در سطح محله در برابر بازتولید ساختاری نابرابری در مقیاس شهری همواره بسیار عقب‌تر خواهند بود.

پژوهشگر دکتری شهرسازی

لزوم راه‌اندازی نمایشگاه تخصصی خودرو در منطقه آزاد اینچه‌برون

اینچه‌برون از انجام ۱۱۰ هزار میلیارد ریال سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های این منطقه طی ۱۸ ماه گذشته خبر داد و بیان کرد: بخش اعظم این سرمایه‌گذاری توسط بخش خصوصی انجام شده است. حسن ملک حسینی وسعت منطقه آزاد اینچه‌برون را ۱۲ هزار هکتار اعلام کرد و گفت: مطالعات اجرای زیرساخت‌های گوناگون انجام شده و زمین لازم به سرمایه‌گذاران تحویل داده شده است. وی با اشاره به ظرفیت بسیار خوب منطقه آزاد تجاری اینچه‌برون و چشم انداز آینده آن، افزود: این منطقه که ذی نفعان آن افراد بومی، استانی، ملی و فراملی هستند، ظرفیت ایجاد ۵۰ هزار شغل طی یک دوره ۱۰ ساله را دارد. ملک حسینی از ثبت بیش از ۸۰۰ شرکت سرمایه‌گذاری در منطقه آزاد تجاری اینچه‌برون هم خبر داد و بیان کرد: ۱۵ مورد از این شرکت‌ها سهامدار خارجی دارند. وی همچنین در خصوص واردات خودرو و مرکز شماره‌گذاری منطقه آزاد تجاری اینچه‌برون، گفت: تاکنون سه هزار خودرو وارداتی پلاک گذاری شدند و ۸۰۰ خودروی دیگر هم در نوبت شماره‌گذاری هستند که تاثیر خوبی بر کاهش قیمت خودروهای وارداتی داشته است.



باید شفاف، دقیق و جدی صورت گیرد تا از واگذاری فرصت‌ها به واسطه‌ها و طرح‌های فاقد پشتوانه اجرایی جلوگیری شود. پیش از این، مدیرعامل سازمان منطقه آزاد تجاری - صنعتی

بر ارتقای سطح خدمات، می‌تواند زمینه اشتغال جوانان بومی و تقویت مشارکت اقتصادی جامعه محلی را فراهم سازد. کیان‌مهر تصریح کرد: اهلیت‌سنجی متقاضیان و سرمایه‌گذاران

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان گفت: تشکیل اتحادیه واردکنندگان خودرو و راه‌اندازی هرچه سریع‌تر نمایشگاه تخصصی خودروهای منطقه آزاد اینچه‌برون از اقدامات ضروری برای تقویت فعالیت‌های اقتصادی استان محسوب می‌شود. به گزارش روابط عمومی، عبدالعلی کیان‌مهر در نشست بررسی آخرین وضعیت پروژه‌ها، ظرفیت‌ها و مسائل منطقه آزاد اینچه‌برون، با قدردانی از اقدامات سازمان منطقه آزاد اینچه‌برون بر ضرورت شتاب‌بخشی به روند توسعه اقتصادی و تجاری این منطقه تاکید و افزود: رشد فعالیت‌های صورت گرفته از جمله افزایش چشمگیر تردد کانتینرها، سرعت ترخیص و ورود خودروها نیازمند برنامه‌ریزی جامع است. وی افزود: تشکیل اتحادیه واردکنندگان خودرو و راه‌اندازی نمایشگاه تخصصی خودروهای منطقه آزاد می‌تواند ضمن ایجاد شور و نشاط اجتماعی، رونق بازار، گردش سرمایه و بهره‌مندی ملموس مردم استان گلستان از ظرفیت‌های منطقه آزاد اینچه‌برون را فراهم کند. معاون اقتصادی استاندار گلستان گفت: استقرار غرفه‌های خدماتی و فراهم کردن امکانات مورد نیاز مراجعان، علاوه

کشف ۲۹ پرنده شکاری در اتوبوس گرگان - شیراز



مدیرکل حفاظت محیط زیست گلستان گفت: ۲۹ بهله پرنده شکاری از نوع شاهین و ترم‌تای در اتوبوس گرگان - شیراز با انجام عملیات مشترک و هماهنگ محیط زیست و نیروی انتظامی در پلیس‌راه نوکنده شهرستان بندرگز کشف و ضبط شد. به گزارش روابط عمومی، قدیر حسن زاده اظهار کرد: در پی رصدهای اطلاعاتی و با هماهنگی و همکاری نزدیک یگان حفاظت محیط زیست استان و محیط زیست بندرگز و نیروی انتظامی، این پرندگان در جریان بازرسی از یک دستگاه اتوبوس مسافربری در محدوده پلیس‌راه نوکنده کشف شد. وی با تأکید بر اهمیت این عملیات در مقابله با قاچاق حیات وحش، گفت: این کشف، نشان‌دهنده اهمیت رصد اطلاعاتی، هماهنگی بین دستگاه‌های مسوول و هوشیاری نیروهای اجرایی در شناسایی و مقابله با جابه‌جایی غیرمجاز گونه‌های ارزشمند حیات وحش است چون حفاظت از حیات وحش تنها به صیانت از زیستگاه‌ها محدود نمی‌شود بلکه مقابله با زنده‌گیری، حمل و نقل و خرید و فروش غیرمجاز جانوران وحشی نیز بخش مهمی از مأموریت حفاظتی به حساب می‌آید. مدیرکل حفاظت محیط زیست گلستان افزود: پس از کشف پرندگان، صورت جلسه تخلف در محل تنظیم شد و متهمان به همراه پرونده

تشکیل شده برای انجام مراحل قانونی به مراجع قضایی ارجاع شدند و به طور قطع پیگیری موضوع از مسیرهای قانونی تا تعیین تکلیف پرونده و برخورد مقتضی با متخلفان ادامه خواهد یافت. وی با اشاره به اولویت حفظ جان و سلامت پرندگان کشف شده، بیان کرد: این پرندگان به اداره کل حفاظت محیط زیست استان منتقل شدند تا بررسی‌های تخصصی شامل ارزیابی وضعیت جسمانی، اندازه‌گیری‌های بیومتریکی و معاینات دامپزشکی درباره آنها انجام شود و پس از تکمیل بررسی‌ها و اطمینان از سلامت و قابلیت بازگشت به طبیعت، با رعایت ملاحظات تخصصی و متناسب با گونه و شرایط زیستی، در زیستگاه‌های طبیعی

مناسب رهاسازی خواهند شد. مدیرکل حفاظت محیط زیست گلستان با بیان اینکه پرندگان شکاری از اجزای مهم زنجیره غذایی و از عوامل موثر در حفظ تعادل اکولوژیک طبیعت به شمار می‌روند، تصریح کرد: شکار و جابه‌جایی غیرمجاز این پرندگان می‌تواند حیات جمعیت‌های طبیعی آنها را با تهدید مواجه کند بر همین اساس مقابله با قاچاق حیات وحش، شناسایی مسیرهای انتقال و برخورد قانونی با متخلفان، با جدیت در دستور کار مجموعه حفاظت محیط زیست استان قرار دارد. حسن‌زاده با قدردانی از همکاری و هماهنگی نیروهای انتظامی و مجموعه‌های تخصصی و نظارتی محیط زیست استان، تأکید کرد: صیانت از سرمایه‌های طبیعی

کشور نیازمند همکاری همه دستگاه‌های مسوول و مشارکت آگاهانه مردم است و گزارش‌های مردمی درباره صید، نگهداری، حمل و نقل و خرید و فروش غیرمجاز جانوران وحشی می‌تواند نقش موثری در شناسایی تخلفات و جلوگیری از آسیب بیشتر به حیات وحش داشته باشد. حفاظت از حیات وحش، حفاظت از میراث طبیعی و حق نسل‌های آینده است و اداره کل حفاظت محیط زیست استان با تکیه بر ظرفیت نیروهای تخصصی، یگان حفاظت و همکاری دستگاه‌های مسوول، مقابله با تخلفات زیست محیطی و صیانت از گونه‌های ارزشمند جانوری را با جدیت دنبال می‌کند. از مجموع ۳۰۴ گونه پرنده که در گلستان شناسایی شد ۱۰۷ گونه بومی استان، ۹۷ گونه زمستان‌گذران، ۸۱ گونه برای تولید مثل و ۱۹ گونه به طور اتفاقی دیده است و از میان پرندگان استان از نظر آخرین فهرست سرخ اتحادیه جهانی حفاظت گونه «خروس کولی دشتی» در وضعیت بحرانی، «بالابان، عروس غاز، کرکس مصری و اردک سرسفید» در معرض خطر انقراض، «غازپشانی سفید کوچک، عقاب خالدار بزرگ، عقاب شاهي، تلیله بزرگ، هوبره ایرانی، اردک دم دراز، عقاب دریایی پالاس، اردک مرمری و پلیکان خاکستری» از پرندگان در معرض آسیب قرار دارند.

اتوفیکشن؛ ویرانی دیوار میان زندگی و جعل (۳)

یوسف قوچق

مرز کهن میان «خودزندگی نامه‌نویسی» و «رمان‌نویسی» در ادبیات معاصر به‌کلی ناپدید شده است. «اتوفیکشن» (خودزندگی نامه‌نویسی) واکنش زیباشناختی درخشانی بود به داستان‌هایی که در جهان تصنعی و تکراری خود حبس شده بودند. در این شیوه روایی، نویسنده بی‌پروا نام واقعی، موقعیت جغرافیایی و خطوط خانوادگی خویش را وارد صفحه می‌کند، اما روی جلد اثر همچنان کلمه جسورانه «رمان» درج می‌شود. این تناقض عامدانه، تنش روایی عمیقی در ذهن خواننده می‌آفریند.

پیشگامانی چون آنی ارنو (بانوی نویسنده فرانسوی، برنده نوبل ادبیات)، و کارل اووه کناؤسگور (نویسنده نروژی) با نمایش صریح و بی‌ملاحظه حقارت‌ها، شرمندگی‌های زیسته و شکست‌های طبقاتی، ادبیات را از لحن «دانای ادیبانه» و ادعاهای ساختگی پیراسته‌اند. در اتوفیکشن، رمان نه درباره شخصیتی خیالی و ساختگی، بلکه درباره «کالبدشکافی بی‌رحمانه» روان نویسنده در بستر تنش‌های اجتماعی، رنج‌های تن و بحران‌های هویتی است. در این شیوه، شخصی‌ترین لحظات با سرنوشت نسلی و تاریخی یک ملت گره می‌خورند. اما لغزشگاه بزرگ داستان‌نویسان جوان کجاست؟ اشتباه گرفتن اتوفیکشن با یادداشت‌های روزمره و بلاگی یا اعترافات خام شخصی پای روان‌شناس. ارزش بنیادین اثر در این نیست که نویسنده اثبات کند در گذشته چقدر محنت کشیده است. هنر اتوفیکشن دقیقاً در لحظه‌ای آغاز می‌شود که امر کاملاً خصوصی، به مدد معماری دراماتیک، استعاره‌های پنهان، ضرباهنگ موجز و گزینش استراتژیک جزئیات، به بحرانی عام و بنیادین درباره هستی و انسان معاصر پیوند می‌خورد. زندگی زیسته صرفاً خشت خام و توده گل بی‌شکل است؛ این مهارت دست‌کاری فرم، فاصله‌گذاری زیباشناختی و شجاعت زبانی است که آن ماده بی‌شکل را به اثری ماندگار و اعتراضی درخشان بدل می‌سازد. نویسنده اتوفیکشن هرگز قربانی بی‌پناه نیست، بلکه معمار بی‌رحم اعترافات خویش است.



انتقاد استاندار از پرداخت کند تسهیلات بانکی

پرونده‌های تسهیلاتی، پابندی بانک‌ها به تعهدات و انتقال حساب‌های بانکی صنایع و شرکت‌های فعال در استان به شبکه بانکی گلستان تأکید کرد. به گزارش روابط عمومی، علی‌اصغر طهماسبی در نشست شورای بانک‌های گلستان با اشاره به پایین بودن میزان تحقق تعهدات بانکی، بر لزوم نظارت مستمر و تسریع در اجرای مصوبات تأکید کرد. وی با بیان اینکه در یک ماه آینده باید بخش عمده‌ای از مصوبات تسهیلاتی اجرایی شود، از بانک‌ها خواست پرونده‌های سرمایه‌گذاران در حوزه‌های تولید، کشاورزی و گردشگری را با سرعت بیشتری بررسی و تعیین تکلیف کنند. استاندار گلستان همچنین حمایت از فعالان اقتصادی و رفع موانع اداری و بانکی را ضروری دانست و گفت: سرمایه‌گذاری در بخش تولید نیازمند همراهی و تسهیل‌گری دستگاه‌ها و بانک‌هاست. طهماسبی انتقال حساب‌های بانکی صنایع،



معادن و شرکت‌های فعال در گلستان به بانک‌های استان را از مطالبات مهم عنوان کرد و افزود: این اقدام می‌تواند به تقویت منابع بانکی و تسریع اجرای طرح‌های توسعه‌ای کمک کند.

استاندار گلستان با انتقاد از روند کند اجرای مصوبات بانکی و پایین بودن میزان پرداخت تسهیلات نسبت به تعهدات سفر رییس جمهوری، بر تسریع در تعیین تکلیف

آغاز برداشت نوبرانه طلای سرخ در گلستان



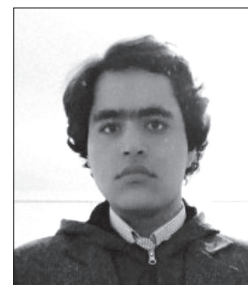
مدیرعامل شرکت تعاونی زعفران کاران وامنان گفت: باغ‌های زعفران از این منطقه به‌تدریج به دست کم ۵۰ روستای اطراف گسترش یافته و اکنون بیش از هزار و ۵۰۰ هکتار از اراضی منطقه به این محصول اختصاص دارد. ذبیح الله عادل افزود: بخش قابل توجهی از گل زعفران تولیدی استان گلستان در فصل برداشت به استان‌های دیگر ارسال می‌شود در حالی که فراوری آن در داخل استان می‌تواند ضمن جلوگیری از خام‌فروشی، اشتغال و درآمد بیشتری برای روستاییان ایجاد کند. طبق اعلام بورس زعفران مشهد و مرکز قیمت گذاری در کشور، قیمت زعفران نگین بسته به کیفیت و نحوه فراوری آن کیلویی ۲۶۵ تا ۲۸۰ میلیون و نگین سرفصلی بالای ۲۸۰ میلیون تومان روز گذشته دوم آبان ماه امسال در بورس قیمت گذاری شده بود.

خاصی که دارد در صنعت غذا، شیرینی پزی، داروسازی و دیگر صنایع کاربرد دارد. کلاله مهم‌ترین بخش گل زعفران است که زعفران از

برداشت نوبرانه گل زعفران از هزار و ۵۰۰ هکتار مزرعه این محصول در استان گلستان آغاز شده و فروش گل این گیاه دارویی پرکاربرد از سوی باغداران به جریان افتاده است. به گزارش ایرنا، فروش گل زعفران از سوی باغداران در روستای وامنان به عنوان قطب اصلی تولید این محصول در استان گلستان کیلویی ۳۰ میلیون ریال قیمت‌گذاری می‌شود. برداشت گل زعفران، حدود یک ماه ادامه دارد و در این مدت، باغدار به‌طور متوالی در روز مشغول چیدن گل، جداسازی کلاله از گل و فرایند خشک‌کردن آن خواهد بود. کاشت زعفران در روستای وامنان آزادشهر از سه دهه قبل آغاز شد و گرایش به ایجاد مزارع جدید در زمین‌های منطقه طی یک دهه اخیر گسترش و به دیگر مناطق گلستان تسری یافت. زعفران به دلیل طعم، بو و رنگ زرد



داستان، نه توئیت است نه استوری



محمد صالح فصیحی

داستان یا اشخاص، و تقلیل دادن زندگی افراد، به زندگی های جزئی، خرد و دارای استثنا، و نیز عدم آگاهی خود سازندگان فیلم و سریال، و نیز فشار و ممیزی از سمت ساختار ارشاد، و نیز انکای بیش از حد به الگوها و ساختارهای هالیوودی - آن هم به شکل ناقص و الکن - و عدم تطبیق دستور زبان سینما و داستان، با فرهنگ و هویت و زمان و زمانه ی شرقی و ایرانی. بدین شکل ممکن است مثلاً سعید روستایی بخواهد در نمایی مثلاً مونتاژی، سه برادر را نشان بدهد که نشسته اند رو پله های پاساژ و وضع مالیشان صفر است و بدتر از صفر و بعد همان موقع جلوشان ماشینی گران توقف کند و چندان دختر پولدار و شاد و خندان ازش پیاده شوند، ولی این نوع مونتاژ، این نوع تاکید و برجستگی در فیلم و داستان، صرفاً احساسی گذرا و مخدروار را به مخاطب منتقل میکند و چه در کلیت آن فیلم و چه در تأثیرات بیندگی و جدای ازفیلم، آن مسائل و مشکلات شخصی شده میماند، احساسات و معانی مانند فیلم، گذرا و لحظه ای و سرکوب شده باقی میماند، و هیچگاه علل و عواملی که آن معضلات و مشکلات را ساخته، که باعث شده سه برادر فقیر بمانند و زنان و مردانی از ایران بروند و کسانی کشته شوند و غیره و غیره، بررسی نشود و نشان داده هم و به کلی، دراماتیزه هم. با این وجود، وجوهی که فیلمهای ایرانی ای که در ایران مجوز پخش میگیرند، اگر هم بخواهند فیلمی منتقدانه یا اعتراضی یا پرسشگر باشند، این سوال و اعتراضشان در محدوده های شخصی و خرد و جزئی باقی میماند و در جاهایی که به آن اصل و اصول و قوانین بزرگ، خدشه و آسیبی وارد نیاید. حالا یا میتوانند ضربه ای بزنند به آن قوانین یا نمیتوانند، این، جداست. و نیز صرف مقابله و مخالفت با قوانین مدنظر من نیست، مسئله اینست که قانون برای انسان است، نه انسان برای قانون. پنج. ساختار فیلم اعتراضی که یا در خارج از ایران

مورد اول: ساختار فیلم اعتراضی که مجوز میگیرد و اکران میشود. چهار. چندسال پیش در نقدیادداشتی که برای مجله میدان آزادی نوشتم، ازین گفتم که ما با دو نوع نقد مواجهیم. یکی نقد درونی و یکی نقد بیرونی. یا به عبارتی دیگر نقد درون سیستمی و نقد برون سیستمی. سیستم نیز در اینجا هم مساوی نظام درونی فیلم (کلیت اثر) است و هم نظام بیرون از فیلم (تمام آنچه بستر ساخت و پخش فیلم را مهیا میکند). با این وجود هنگامی که در سریال آقازاده یا گاندو یا هفت سر اژدها نقد یا اعتراضی بیان میشود نسبت به وضعیت اقتصادی، و یا در جدایی نادر از سیمین، سیمین میخواهد از ایران برود، یا برادران لیلا یا متری شش و نیم یا حتی منصور، در تمامی این فیلمها، چندین مورد به طرق مختلف تکرار میشود: اول اینکه هیچ اعتراضی به نفس قوانین و سیستم وجود ندارد. حتی اگر بر فرض محال اعتراضی به افراد شکل بگیرد، باز به آن قوانین و مقررات و مناسباتی که آن فرد با توجه به آن، آن رفتارها را انجام داده است، نقد یا اعتراضی وارد

کمدی و یکی شبه‌ژانر اجتماعی. هرچند که نامیدن یک ژانر به اجتماعی زیاد درست نباشد - که کمدی هم در اجتماع شکل می‌گیرد و ساخته-پرداخته می‌شود ولی ما کمدی اجتماعی یا کمدی-اجتماعی نمی‌گوییم به آن. ولی خب آنچه که مانند گرتة برداری و یا حشو شمایل اجتماعی را به خود گرفته است ترکیبی است از جنایی و معمایی و رمانس و سیاسی و خلاصه هرچه که گویی قرارست متضمن لحن و مضمونی جدی باشد. انگار در دو دسته بندی یا فیلمها جدی اند یا کمدی. و این دو پیشتر میروند و میرسند به اینکه جدی میشود سیاه و تاریک و دعوا و داد و بیداد و فریاد و احیاناً یکی-دوتا قتل و خیانت و دزدی و مهاجرت، و کمدی میشود ابتدالی زرد از شوخی های سطحی و جنسی و یکی-دوتا بازیگر معروف و گریز و طعنه ی به چندان از مسائل روز و مثلاً حساس و لب مرز انتشار و مجوز، و جز این، چیزی نیست به حدی که استثناهایی چون خرگوش سیاه و خرگوش سفید مکرری یا صبحانه با زرافه های سروش صحت اصلاً به چشم نیآید. حالا ما با فیلمهایی مواجه میشویم

ما با دو نوع نقد مواجهیم. یکی نقد درونی

و یکی نقد بیرونی. یا به عبارتی دیگر نقد درون سیستمی و نقد برون سیستمی

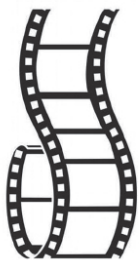
که یا در ساختار مجوز و ارشاد فعلی ساخته میشود یا جدای ازین ساختار. و در ساختار بودن مساوی پخش عمومی و اکران است و جز این، پخش مجازی یا زیرزمینی یا ساخته های خارج از ایران. ولی موضوع صحبت ما، آن دسته از فیلمهایی است که اگر در داخل و با مجوز ساخته میشوند قرارست به نوعی اعتراض کنند و آن دسته از فیلمهای خارج از ایران یا بدون مجوز هم، به همین طریق، بیایید رو

افلاطون از جمله اولین کسانی بود که عقیده داشت در آرمان شهرش، جایی برای شاعران نیست. و اگر جناب نظامی میآمد پیشش و می گفت که شعر برآرد به امیریت نام/ کالشعراء أقرء الکلام، افلاطون نگاهش می کرد و می گفت کی این دیوانه را راه داده اینجا؟ بنذازیدش تو خاوران. و اگر نظامی ما، حینی که سعی میکرد پنج گنجش از دستش ول نشود و رو زمین ولو نشود، جواب می داد که خب چرا-برای چی؟ افلاطون می گفت که چون مخربی و مخربی و فقط ضرر می رسانی به جامعه و علی الخصوص جوانان و نوجوانان. و البته که به زبان یونانی اینها را می گفت و یکی از سربازانش که بورسیه شده بود برای سفر به آینده در ایران، به فارسی ترجمه میکرد برای نظامی. و شاید نظامی دلش میگرفت و می سوخت و تو دلش می سرود که دل اگر این مَهره ی آب و گل است/ خر هم از اقبال تو صاحبدل است. این یک.

دو. چندین سال است که سینمای ایران در نمایی کلی به دو بخش تقسیم شده است. میتوانیم با تسامح این دو بخش را مساوی دو ژانر بدانیم، یکی

است و انقلاب بد است و دین بد است و اخلاق بد است و شوهر بد است و همه بدند و ما خوبیم و ما اینجا حیف میشویم و حرام میشویم و همه باید از ایران برویم و اینجا هیچ هوایی برای تنفس نیست. بر فرض که هیچ هوایی برای تنفس نیست، درست؟ پس نباید در فیلم ما ببینیم که چطور هوایی که برای تنفس است، چگونه گم و دور و نابود میشود، چگونه انسان-انسانهایی دچار خفه-خفگی میشوند و به تقلا و تضرع و مرگ میرسند، چگونه میفهمند در فرای این مرزها هوای خوبی برای تنفس هست، چگونه میفهمند که آن هوا خوب است و این یکی یا نیست یا سمی است، و باقی کسانی که دور و اطرافشان هستند چه احساس یا فکری یا رفتار و واکنشی دارند نسبت به این بی هوایی و هوایی که مرزهای زندگی را برای جمعیتی به مرگ میکشاند و برای جمعیتی به زندگی و زایایی و چطورست این مرگ و شامل چه تعاریف و مصادیق و وجهه هایی و برای زندگی نیز تا کجا پیش میرود این هوا و چقدر ممکن است نسبی-درصدی باشد هوای زندگی بخش برای کسانی که زندگی بخشی را در آن هوا مبینند با مرگ و چقدر زندگی دارد برای کسانی که سمت و سویه ی مرگش برایشان فعال شده یا میشود یا خواهد شد، و چرا برای عده ای آنگونه است و برای عده ای اینگونه، و آیا برای آن دسته مساوی دین و ثواب و صواب و آخرت است و برای عده ای خلاصه در رقص و آواز و لباس و حجاب؟ اقتصاد هیچ نقشی ندارد درین میان؟ سیاست چی؟ مذهب چی؟ اخلاق و عرفان و سنت و فرهنگ و طبقه و نژاد و جنسیت و حقوق و قوانین چی؟ اگر قرارست هر صحنه ی فیلم، بی داستان، بی منطق، بی آنکه جذباتی حداقلی داشته باشد، تکرار مکرر و خلاصه شده ای ازین باشد که اینها بدند و ما خوبیم و فقط حرف ما درست است، خب ما دیگر چه احتیاجی داریم به ساخت فیلم؟ چرا اینقدر هزینه کنیم تا هم کسی نبیندش هم خودمان خسته شویم هم حوصله ی همه سر برود ازین طولانی بودنش؟ به جاش در یک تئویت و استوری هم میتوانیم کل حرفمان را خلاصه کنیم که نمیتوانیم؟ این امر نسبت به دانه انجیر معابد هم صدق میکند، نیز باقی فیلمهایی که میکوشند ایدئولوژی ای را به شکلی قطعی و افراطی بیان کنند. بله ما فیلمهای زیادی داریم که چه علنی و چه ضمنی حامل ایدئولوژی باشند، مثل آرگو - برای علنی - و فیلم یا کتاب گتسی، برای ضمنی. که هر دو در راستای تقدس و سرسپردگی به ایدئولوژی سرمایه داری هستند، ولی آیا دست به دامن بوق و کرنا و شعار میشوند؟ آیا داستان یا فیلم را مساوی تدریس و احقاق بی ساختار جملاتی کلیشه ای و کلی مبینند؟ من میگویم که نه. و به نظرم این نوع فیلمها، هیچ تفاوتی با مخالفتهای افراطی و نیز طرفداری کردن های افراطی ندارد. هردو، عجولانه و بی اندیشه و خودخواهانه-خودپسندانه اند.

هفت. میتوانیم بگوییم که همین رویه است که این فیلمها را خیلی زود به ورطه ی فراموشی میرسد. و این رویه، همین کارکرد را دارد برای انبوه فیلمهای مثلا اجتماعی سینمای غالب و گیشه ی داخلی، و یا ساخته های بی مجوز و در خارج، که اعتراضشان به عرصه ی عرض و عرضه و اعتراض هم نمیرسد. و نیز همین کارکرد را دارد برای فیلمهایی که از آن سو، سرسپردگی ی ایدئولوژی و مناسبات غالب یا متداول یا پوزسیون هستند. تفاوتی نمیکند سریال اسرائیلی تهران با سریال معراجی های ده نمکی. تفاوتی نمیکند این با آن، وقتی داستانی ندارند و تشخیصی و هنری. موافقت؟



غرض و بی طرف، دانشجویان را با واقعیت زندگی آشنا کند. ولی خب نه چرا؟ چون که در لولیتاخوانی در تهران، حتی این گفتگوها هم برای دلیل دیگری نوشته شده اند، برای اینکه این گفتگوها نشان دهنده ی ذهنیت قطب موافق انقلاب و مخالف انقلاب باشند، و اینکه قطب مخالف کسانی باشند تماماً دگم و بی فکر و اندیشه، و آن سو، کسانی باشند تماماً با ذهنی باز و احساسی رها و انسانی جوادان. که قرارست گفتگوها حامل جهانبینی اشخاص باشند و اساساً اگر قرارست کل فیلم-داستان با دیالوگ پیش برود، این دیالوگها قرارست ما را به آن نتیجه ی نهایی برساند. البته که لولیتاخوانی فقط متکی به دیالوگ نیست و ما چندتا صحنه داریم که گشت و گشتی میآیند تو کافه ها یا اعتراض و شعاردهی های دانشجویان را سرکوب میکنند و یکی-دوتا صحنه از داخل بند و سلول و زندان و مثلا زجر و سختی

سینمای ایران در نمایی کلی به دو بخش تقسیم شده است. میتوانیم با تسامح

این دو بخش را مساوی دو ژانر بدانیم، یکی کمدی و یکی شبه ژانر اجتماعی.

هر چند که نامیدن یک ژانر به اجتماعی زیاد درست نباشد - که کمدی هم

در اجتماع شکل می گیرد و ساخته-پرداخته می شود ولی ما کمدی اجتماعی

یا کمدی-اجتماعی نمی گوییم به آن

نیز اهمیتی ندارد، و صرفاً یک سوی صحبت حرفی را میزند تا آن سو - یعنی فقط پسران و مردانی که همه خشمگین و با اخم و تخم و مدهوش انقلابند - مخالفت کنند باهاش. که یکی میگوید گتسی عاشق است و مثلاً بر عاشق حرجی نیست و آن سو میگوید دیزی شوهردار است و شوهردار بودن میرسد به محصنه و محصنه به خیانت و زنا و زنا به گناهان کبیره و گناهان کبیره به عادی سازی گناه در جامعه و عادی سازی گناه در جامعه مساوی از بین رفتن شرم و قبح گناه در جامعه و از بین رفتن شرم و قبح گناه در جامعه مساوی فروپاشی اخلاق و دین و نظام و ولایت اسلام بر اسلام و ایران و انقلاب و مسلمان - بی حرف از انسان - و همه ی اینها نباید نوشته شود، نباید خوانده شود، نباید پخش شود، و نباید حتی درباره ش صحبت کرد، و آن سو هم دلداه ی اینست که رمان و رمانخوانی

ساخته میشود و یا بدون مجوز و ارشاد، ساخته و پخش میشود: گرچه کفه ی مورد اول، فیلمهای ایرانی ای که در داخل پخش و ساخته و اکران میشوند به لحاظ کمی بیشتر است، اما این مورد دوم هم، از تعداد قابل توجهی برخوردارست، که وقتی که با جوایز بین المللی همراه میشود، به یک آن به مشهور بودن زیادی میرسد و از قِبل آن، بدون هیچ پرسشگری ای مساوی یک فیلم سینمایی خوب و عالی و حتی دردمند و مستقل معرفی میشود و میشود شمایل فنای در هنر، برای مردم و خدا. تماماً فداکاری مطلق. ازین نوع است فیلم کسانی چون پناهی و رسول اف. و گاهی مخملباف، کیارستمی، فرهادی. میتوانید به عنوان نمونه دانه انجیر معابد، شب داخلی دیوار، لرد، و یا لولیتاخوانی در تهران را ببینید. تاکیدم در اینجا بر فیلمهایی است که اکثریت عوامل آن فیلم، ایرانی هستند. و الا میتوانیم به فصل سوم سریال هوملند اشاره کنیم، یا سریال اسرائیلی تهران، یا فیلمهای سبصد، یا حتی آرگو. ولی شاید بهتر باشد که آن فیلم و سریالها را از منظر شرق شناسی آشکار یا افراطی بررسی کنیم و اینها را - که با عوامل و سازندگان ایرانی است - با منظر شرق شناسی پنهان یا نگاه استعماری-طبیعی سازی شده از سوی سازندگان فیلم. و اتفاقاً مانند نقدیادداشت قبلی که از ارتباط بین سه فیلم مختلف شکل گرفت و نوشته شد، این یکی نیز از لولیتاخوانی در تهران ایده ش آغاز شد. و به همین بهانه ی لولیتاخوانی، و بررسی همین فیلم، میتوانیم به شمایل غالب و یا الگوی محوری همچین فیلمهایی دست پیدا کنیم.

شش. لولیتاخوانی در تهران، فیلمی است که از بازه ی زمانی انقلاب شروع میشود و تقریباً تا معاصر پیش میآید. داستان زنی که استاد دانشگاه است در رشته ی زبان انگلیسی، و پس از انقلاب با شوهرش از آمریکا آمده تا در دانشگاه تهران تدریس کند. فیلم ایزود-اپیزود یا بخش بخش پیش میرود و هر بخش نام یک کتاب است، و هر بخش با بخش بعدی، فاصله ی زمانی دارد. بخش اول با گتسی (نام قهرمان یک رمان) شروع میشود و اینکه در کلاس، قرارست راجع به گتسی صحبت کنند. هرچند که این سوال مطرح میشود که آیا اصلاً سازندگان فیلم، یک بار به کلاس ادبیات رفته اند یا نه. چرا که رشته ی ادبیات در دانشگاه، مساوی جلسه نقد و بررسی شعر و رمان نیست. و اساساً ادبیات مساوی شعر و رمان، و صرف بازگویی آن نیست. ولی در فیلم، در تمامی جلسات، صرفاً از چندتا رمان معروف - و همه خارجی - صحبت میشود و آن هم از هر کدام، جا-جاهایی که مثلاً نگاهی تابووار یا ضددینی یا ضداخلاقی دارد. و ممکن است بگویید که این خانم استاد ما، از عمد همچو جاهایی را انتخاب میکرده برای تدریس و توضیح و به کلی قصد آگاهی بخشی و زمینه سازی بستر پرسشگری را برای دانشجویان داشته، و آن موقعیت و آن زمانی که گرماگرم انقلاب است، باعث همچین رفتاری شده است. ولی خب نه. چرا؟ چون که این بخش های کتاب ها، و این بخش بندی های فیلم، قرارست که همسو شود با مضمون و ایده ی فراگیر-کلی، که از کنار هم قرار گرفتن همگیشان در فیلم، در ابتدا موجب یک انسجام درونی بشود، و سپس ازین انسجام، به نتیجه گیری نهاییش برسد. بگذریم ازین که این نوع نتیجه گیری - چه در لولیتاخوانی و چه باقی فیلمهای شبیه به این - هم اثر هنری را از چندصدایی دور میکند و هم در نهایت چیزی جز فیلمی ایدئولوژیک به مخاطب عرضه نمیکند. ایدئولوژی ای هم که به شکلی عریان و علنی در تک تک صحنه های فیلم فریاد میشود. مثال میزنم، جلسه ی اول، گتسی بزرگ، و صحبت ازین که اگر کسی مانند گتسی با وجود شوهرداشتن دیزی، همچنان عاشق و دلباخته ی دیزی است، این عشق و دلباختگی خوب است یا بد است؟ در فیلم گفته نمیشود که خوب است یا بد است. اما از همان ابتدا هر پرسش و پاسخی که مطرح میشود، درگیر دوگانه سازی های کلی، این با آنی، اخلاقی یا غیراخلاقی، دینی یا غیردینی، مثبت یا منفی است و به نوعی است که حتی خود آن کتاب - بر فرض گتسی بزرگ - اهمیتی ندارد، و خود نفس گفت و گو

کلید تغییر و تحول انسان و جهان است و گتسی پروبال دادن به دنیای خیال و اندیشه است و عشقی سرکوب شده و فروخورده شده و همه و همه، در گیر و دار مونولوگ هایی یک سویه، بدون استدلال و مقدمه و نتیجه، و نشان دادن این که یک سو حتماً دارد درست میگوید و یک سو حتماً غلط. و هیچکس اهمیتی نمیدهد به اینکه علوم انسانی، تقلیل پیدا نمیکند به نتایج قطعی و یقینی و صفر و صدی. و اگر یک سو دارد دفاع میکند از امری باید دلیل داشته باشد و دلایلش موجه و منطقی باشد و اگر یکی رد میکند نیز، به همین طریق. ولی خب میتوانید بگویید که این فیلم یا این نوع از گفتگو قرار نیست یک گفتگوی آرمانی و علمی ارائه دهد و در گفتگوهای باقی کسانی که در مواجهه با ادبیات و داستان قرار میگیرند نیز، همچو روایی کاملاً متداول و مرسوم است. و تازه در اینجا قرارست این استاد دانشگاه، نقش کسی را داشته باشد که میخواهد بی

ای که به این مخالفان وارد شده است. من منکر آن سختی ها و افراطی گری ها یا آن همه شکنجه و آزار و اذیت و اعدام و تجاوز نیستم، ولی ما میخواهیم فیلم ببینیم، درست؟ پس این شکنجه و آزار و اذیت و اعدام و تجاوز چرا نه درست نشان داده میشود، نه به دور از کلیشه ازش صحبت میشود، و نه در طی این صحبت کلیشه ای، جزئیات شخصی سازی شده ای میآید که متکی باشد به شخصیت پردازی، آن زمان و مکان، و مشخصات قطعی آن وقایع - اعم از کدام زندان، به چه حکمی، با چه روند دستگیری و بازپرسی و دادگاهی، از سوی چه افرادی، نسبت به چه افرادی، و این افراد با چه شخصیتی و فرهنگ و هویت و خانواده و زندگی ای. چرا؟ چون سوای اینکه ما با حرف و ایده ی کلی فیلم موافق باشیم یا نباشیم، فیلم میخواهد به این برسد که انقلابی که رخ داد، فقط جنبه ی منفی و مخرب و سیاه داشته بر مردم و زنان و زندگی همگان. و جنگ بد

آبرسانی به روستاهای مرزی با اعتبار ۲ هزار میلیارد ریالی

گنبدکاووس است، نیاز آب آشامیدنی و بهداشتی شهر کردند و روستاهای همجوار از جمله هوتن و آی‌تمر هم برطرف خواهد شد. نماینده مردم گنبدکاووس در مجلس شورای اسلامی هم از اختصاص ۲ هزار میلیارد ریال از منابع وزارت نیرو برای اجرا و تکمیل طرح‌های آبرسانی به روستاهای نواحی مرزی این شهرستان خبر داد و بیان کرد: این اعتبارات صرف اجرای مجتمع آبرسانی موسوم فجر پنج و تکمیل پروژه آب شیرین‌کن شهر کردند صرف خواهد شد. عبدالحکیم آق‌ارکاکلی گفت: از منابع اعتباری تخصیص یافته ۱۵۰۰ میلیارد ریال ویژه مجتمع آبرسانی فجر پنج از جمله اجرای ۶۰ کیلومتر خط انتقال آن و ۵۰۰ میلیارد ریال هم برای تکمیل پروژه آب شیرین‌کن شهر مرزی کردند است. وی بایان اینکه بزودی عملیات اجرایی این طرح‌ها با انتخاب پیمانکار شروع خواهد شد، افزود: تکمیل و راه‌اندازی تاسیسات آب شیرین‌کن کردند در راستای پروژه مجتمع آبرسانی فجر ۶ و به این شهر و برخی روستاهای همجوار آن انجام خواهد شد. آق‌ارکاکلی اضافه کرد: مجوز اختصاص ۵۰۰ میلیارد ریال از اعتبارات ملی برای تکمیل پروژه آب شیرین‌کن کردند به تازگی ابلاغ شده و طی روزهای آینده آگهی مناقصه آن برای انتخاب پیمانکار برگزار خواهد شد. وی ابراز امیدواری کرد با تکمیل پروژه‌های آبرسانی اشاره شده، اهالی شهر کردند و چند روستای همجوار آن و نیز روستاهای محدوده مجتمع آبرسانی فجر پنج از آب شیرین برخوردار شوند.



یافته که کمک زیادی به تکمیل آن خواهد کرد. به گفته مدیر امور آب و فاضلاب گنبدکاووس، پروژه آب شیرین‌کن کردند ظرفیت اولیه تصفیه ۱۸۰۰ مترمکعب آب در شبانه‌روز را دارد و این ظرفیت قابل افزایش تا ۲۵۰۰ مترمکعب نیز می‌باشد. وی بیان کرد: در صورت تکمیل این پروژه که بخشی از مجتمع آبرسانی فجر ۶

توابع بخش داشلی‌برون گنبدکاووس، اضافه کرد: تکمیل این پروژه با پیشرفت فیزیکی حدود ۵۰ درصد فعلی به ۱۲۰۰ میلیارد ریال اعتبار نیاز دارد. وی با مهم دانستن تکمیل این پروژه مهم برای تامین آب آشامیدنی اهالی این شهر و چند روستای همجوار آن، ادامه داد: به تازگی ۵۰۰ میلیارد ریال اعتبار برای تکمیل این پروژه اختصاص

توجه به مناطق کم برخوردار روستایی و مرزی گلستان و تلاش برای گره‌گشایی از مشکلات ساکنان این مناطق بویژه رفع تنش آبی و تامین آب آشامیدنی پایدار از رویکردهای مهم دولت چهاردهم در این استان شمالی به شمار می‌رود که اختصاص ۲۰۰۰ میلیارد ریال از منابع ملی برای آبرسانی به روستاهای نوار مرزی گنبدکاووس، نمونه‌ای از این تلاش‌هاست. به گزارش ایرنا، توجه به تکمیل زیرساخت‌های تامین و انتقال آب و تقویت ناوگان آبرسانی سیار از جمله اقدامات مهم دولت برای آبرسانی بهتر و رفع مشکلات نواحی شمالی گلستان و گنبدکاووس بود که با تزریق اعتبارات مناسب و اختصاص چند دستگاه خودرو و تانکر حمل آب انجام شده و با درحال انجام است. به گفته استاندار گلستان هم اکنون ۷۰ روستا واقع در نواحی شمالی این استان با مشکل تنش آبی و یا محدودیت منابع آبی مواجه بوده و به شبکه آب شرب پایدار متصل نیستند که آبرسانی به آنها با تانکر انجام می‌شود. علی اصغر طهماسبی افزود: تلاش دولت رفع یا کاهش مشکلات حوزه آبرسانی به نواحی مرزی گلستان در قالب برنامه‌های کوتاه، میان و بلند مدت است. مدیر امور آب و فاضلاب گنبدکاووس افزود: با اجرا و تکمیل ۲ مرحله از مجتمع آبرسانی فجر ۵ و ۶ گنبدکاووس تا حدود زیادی مشکل آب آشامیدنی اهالی نواحی مرزی این شهرستان برطرف می‌شود. حسین سعیدی‌راد با اشاره به پروژه درحال انجام آب شیرین‌کن شهر مرزی کردند از

گریه واکنشی طبیعی برای مدیریت هیجان‌های شدید

می‌توان با استفاده از ابزارهای مختلف سنجش، آزمون‌ها و تکنیک‌های درمانی شناسایی کرد و در ادامه، راهکارها و تکنیک‌های لازم را برای خروج فرد از این وضعیت به کار گرفت.

گریه تنها یک بخش از فرایند درمان است

بابایی در ادامه تأکید می‌کند که برون‌ریزی احساسات و هیجان‌ها تنها یکی از ابزارهایی است که می‌تواند به بهبود حال فرد کمک کند و نباید آن را به عنوان یک روش مستقل و کامل درمان در نظر گرفت. او توضیح می‌دهد که در فرایند درمان، علاوه بر هیجان‌ها و احساسات، باید باورهای فرد، آسیب‌هایی که در دوران کودکی و نوجوانی تجربه کرده، نظام فرزندپروری، شیوه تفکر و مجموعه عواملی که شخصیت و وضعیت روانی او را شکل داده‌اند نیز بررسی شوند. به گفته این روان‌شناس، همه این موارد در کنار یکدیگر یک مجموعه را تشکیل می‌دهند و نمی‌توان تنها یک بخش از این مجموعه را جدا کرد و برای آن تأثیر مستقل و صددرصدی در نظر گرفت. بابایی تأکید می‌کند که اگر درمان را مجموعه‌ای متشکل از عوامل متعدد در نظر بگیریم، ممکن است ۱۰ یا ۲۰ عامل و مؤلفه در کنار یکدیگر قرار بگیرند تا فرایند درمان شکل بگیرد؛ در این میان، هیجان‌ها و احساسات سرکوب‌شده‌ای که فرد ممکن است تجربه کرده باشد، یکی از عوامل مهم و در مواردی از نخستین موضوعاتی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

بروز احساسات باید در فضای امن و علمی باشد

بابایی در جمع‌بندی تأکید می‌کند که گریه کردن و ابراز احساسات و هیجان‌ها امری طبیعی و در مواردی کمک‌کننده است، اما محل و شرایط بروز آن اهمیت دارد. از نظر او، این فرایند باید در یک فضای علمی و با حضور روان‌شناس یا درمانگر انجام شود. او معتقد است پس از بروز هیجان‌ها، مسئله اصلی این است که فرد بتواند عوامل و مشکلاتی را که زمینه‌ساز این وضعیت بوده‌اند، شناسایی کند و برای حل آنها گام بردارد. بنابراین، گریه می‌تواند بخشی از فرایند درمان باشد، اما به تنهایی جایگزین درمان و بررسی ریشه‌های مشکلات روانی نخواهد شد.



امکان بیان احساسات خود را نداشته یا فرصت کافی برای شناخت و مدیریت هیجان‌هایش پیدا نکرده باشد. به گفته بابایی، سرکوب احساسات و هیجان‌ها در نهایت می‌تواند برای فرد آزاددهنده و آسیب‌زا باشد. از همین رو، هنگامی که فرد در فضایی امن امکان بروز احساسات خود را پیدا می‌کند، ممکن است یکی از هیجان‌هایی که در این فرایند بروز می‌یابد، گریه باشد.

برون‌ریزی هیجانی، پایان مسیر درمان نیست

این استاد دانشگاه در عین حال بر این نکته تأکید دارد که نباید گریه و برون‌ریزی هیجانی را با فرایند کامل درمان یکسان دانست. از نظر او، پس از آنکه فرد احساسات خود را بیان و هیجان‌هایش را برون‌ریزی کرد، باید مشخص شود گام بعدی چیست و آیا این فرایند قرار است صرفاً تکرار شود یا فرد باید به سراغ حل و فصل مسئله اصلی برود. بابایی می‌گوید ممکن است در پس این وضعیت، عواملی همچون تروماهای دوران کودکی، اضطراب‌های درمان‌نشده، افسردگی، بحران‌های دیگر، ضعف عزت‌نفس یا ضعف اعتمادبه‌نفس وجود داشته باشد. بنابراین، در کنار فراهم کردن امکان بروز احساسات، باید علت شکل‌گیری این وضعیت نیز شناسایی شود. او توضیح می‌دهد که این عوامل را

ندارد و احساسات و هیجان‌های سرکوب‌شده نیز باید امکان بروز پیدا کنند. این متخصص روان‌شناسی بالینی با این حال تأکید می‌کند که بروز چنین هیجان‌هایی، به‌ویژه زمانی که در چارچوب درمان دنبال می‌شود، باید در شرایط مناسب و با کمک متخصص صورت گیرد. در اتاق درمان و در شرایطی که متخصص ابعاد مختلف وضعیت فرد را ارزیابی می‌کند، هیجان‌های سرکوب‌شده می‌توانند در فضایی امن و علمی بروز پیدا کنند.

وضعیت اقتصادی، تعیین‌کننده هیجان‌های سرکوب‌شده نیست

بابایی با اشاره به ویدئوی ویرال‌شده‌ای که در آن ادعا می‌شد برخی افراد متمول برای گریه کردن و تخلیه هیجانی به «مری گریه» مراجعه می‌کنند، تأکید می‌کند برخورداری از شرایط مالی مناسب یا جایگاه خانوادگی مطلوب، لزوماً به معنای برخورداری از سلامت هیجانی و نبود احساسات سرکوب‌شده نیست و حتی افرادی که از نظر مالی شرایط مطلوبی دارند نیز ممکن است با هیجان‌های سرکوب‌شده مواجه باشند. او یکی از دلایل احتمالی را به سبک فرزندپروری مرتبط می‌داند؛ شرایطی که ممکن است در آن، فرد از دوران کودکی

گریه تنها واکنش به غم و فشار روانی نیست و می‌تواند راهی برای بروز هیجان‌های سرکوب‌شده باشد. یک روان‌شناس بالینی معتقد است این برون‌ریزی زمانی می‌تواند کمک‌کننده باشد که در فضایی امن و در کنار شناسایی ریشه‌های مشکلات روانی اتفاق بیفتد. به گزارش ایرنا زندگی، گریه یکی از طبیعی‌ترین واکنش‌های انسان در مواجهه با غم، فشار روانی و هیجان‌های شدید است؛ واکنشی که از کودکی تا بزرگسالی همراه انسان می‌ماند، اما بسیاری از افراد در طول زندگی یاد می‌گیرند احساسات خود را پنهان کنند یا حتی از گریه کردن خجالت بکشند. در حالی که بروز احساسات و امکان تجربه و بیان هیجان‌ها، بخشی از سلامت روان انسان است و سرکوب مداوم آنها می‌تواند فرد را با فشارهای روانی بیشتری مواجه کند. در همین زمینه، چندی پیش ویدئویی در شبکه‌های اجتماعی، به‌ویژه اینستاگرام، ویرال شد که در آن دختری برای گریه کردن و تخلیه احساسات خود، ازای پرداخت پول از کمک یک «مری گریه» استفاده می‌کرد. انتشار این ویدئو، فارغ از قضاوت درباره چنین خدماتی، بار دیگر این سؤال را مطرح کرد که آیا انسان ممکن است آن‌قدر از بیان احساسات خود فاصله گرفته باشد که برای گریه کردن نیز به کمک دیگری نیاز پیدا کند؟ از سوی دیگر، آیا گریه کردن واقعا می‌تواند از فشار روانی کم کند و حال فرد را بهتر کند یا آرامشی که پس از گریه تجربه می‌شود، تنها موقتی است؟ اگر فردی بارها هیجان‌های خود را با گریه تخلیه کند، اما سراغ علت اصلی اضطراب، غم یا فشار روانی خود نرود، آیا این برون‌ریزی به تنهایی می‌تواند راهگشا باشد؟ برای بررسی نقش گریه و برون‌ریزی هیجانی در سلامت روان و اینکه این فرایند در چه شرایطی می‌تواند کمک‌کننده باشد، با دکتر سعید بابایی، متخصص روان‌شناسی بالینی و استاد دانشگاه گفت‌وگو کرده‌ایم.

گریه کردن با سلامت روان منافاتی ندارد

بابایی با تأکید بر طبیعی بودن گریه کردن، آن را یکی از هیجان‌هایی می‌داند که باید امکان بروز داشته باشد. به گفته او، گریه کردن هیچ منافاتی با سلامت روان

وقتی غر می زنید، مراقب مغزتان باشید

می توان برنامه ریزی کرد. اگر یکی از زوجین از کمبود وقت مشترک ناراحت است، می توان زمانی مشخص برای باهم بودن تعیین کرد. هدف حذف احساسات منفی نیست، بلکه هدف این است که احساسات منفی در یک چرخه بی پایان تکرار نشوند.

از همیشه و هیچ وقت کمتر استفاده کنیم

دو کلمه همیشه و هیچ وقت در گفت و گوهای خانوادگی می توانند مشکل ساز شوند. وقتی می گویم "تو همیشه من را تنها می گذاری" یا "بچه ها هیچ وقت به حرف من گوش نمی دهند"، درباره یک اتفاق مشخص صحبت نمی کنیم، بلکه تمام رفتارهای گذشته را در یک جمله جمع می کنیم. بهتر است جمله را دقیق تر کنیم؛ "این هفته چند بار احساس کردم تنها مانده ام" یا "امروز وقتی از تو خواستم کمک کنی، ناراحت شدم". این شیوه هم احساس را بهتر منتقل می کند و هم احتمال اینکه طرف مقابل حالت دفاعی بگیرد کمتر می شود.

مغز و ذهن قابل تمرین دوباره هستند

اگر فردی سال ها عادت کرده باشد بیشتر شکایت کند، این به معنای آن نیست که دیگر نمی تواند شیوه دیگری را انتخاب کند. بنابراین می توان از تغییرهای کوچک شروع کرد. مثلاً هر بار که جمله "همه چیز خراب است" به ذهن آمد، فرد از خود پرسد: "دقیقاً چه چیزی خراب است؟" یا "الان چه کاری از دست من برمی آید؟" این کار قرار نیست مشکل را جادویی حل کند اما کمک می کند ذهن از یک قضاوت کلی به سمت یک مسئله مشخص حرکت کند.

خانواده ای که فقط مثبت نیست، سالم تر

گفت و گومی کند

قرار نیست اعضای یک خانواده همیشه خوشحال باشند یا هیچ وقت از چیزی شکایت نکنند. زندگی واقعی پر از خستگی، اختلاف، نگرانی و اتفاقات ناخوشایند است. خانواده سالم جایی نیست که در آن هیچ گلایه ای وجود ندارد، بلکه جایی است که اعضای آن بتوانند ناراحتی خود را بیان کنند، شنیده شوند و در صورت امکان برای تغییر شرایط قدمی بردارند. پس اگر یکی از اعضای خانواده زیاد غر می زند، شاید بهتر باشد به جای گفتن "تو خیلی غرغرو هستی"، از او پرسیم که "واقعاً چه چیزی این روزها بیشتر از همه اذیت می کند؟" گاهی پشت یک غر زدن مداوم، مسئله ای وجود دارد که مدت ها شنیده نشده است. از طرف دیگر، اگر خودمان متوجه شدیم بیشتر گفت و گوهایمان با شکایت شروع می شود و با شکایت تمام می شود، می توانیم از یک تغییر کوچک شروع کنیم. مشکل را دقیق بگوئیم، احساسمان را بیان کنیم و اگر امکانش وجود دارد، یک قدم برای حل آن برداریم. مغز انسان با چند جمله منفی خراب نمی شود اما تکرار الگوهای فکری می تواند به شکل گیری عادت ها و سبک های مشخص توجه و فکر کردن کمک کند. پژوهش ها درباره نشخوار فکری نیز نشان می دهند تفکر منفی تکرار شونده با شبکه های مختلف مغزی در ارتباط است، هرچند هنوز نمی توان گفت یک بخش مشخص از مغز مسئول غر زدن است. بنابراین شاید بهتر باشد به جای اینکه از خودمان یا اعضای خانواده پرسیم "چرا این قدر غر می زنی؟"، سؤال دقیق تری پرسیم، اینکه "این شکایت قرار است ما را به کجا برساند؟" اگر پاسخ، شناخت احساس و پیدا کردن راه حل باشد، گفت و گو می تواند مفید باشد اما اگر قرار باشد فقط همان ناراحتی بارها و بارها تکرار شود، شاید وقت آن رسیده باشد که مسیر گفت و گو را تغییر دهیم.



از یک مشکل مالی صحبت می کنند، ممکن است در حال تلاش برای پیدا کردن راه حل باشند. تفاوت اصلی در این است که گفت و گوی سالم معمولاً به سمت شناخت مسئله، بیان احساس، درخواست کمک یا پیدا کردن راه حل حرکت می کند. اما غر زدن بی نتیجه معمولاً در یک چرخه تکراری "مشکل، شکایت، تکرار شکایت و دوباره همان مشکل" باقی می ماند. فرض کنید یکی از اعضای خانواده از شلوغی خانه ناراحت است. در حالت اول می گوید که هیچ کس در این خانه به فکر من نیست. همیشه همه چیز را باید خودم انجام بدهم. این جمله احساس ناراحتی را بیان می کند اما راهی برای حل مسئله نشان نمی دهد. در حالت دوم می گوید که امروز خیلی خسته ام و از اینکه بیشتر کارهای خانه روی دوش من افتاده ناراحتم. می شود امشب شما ظرف ها را بشوید تا من کمی استراحت کنم؟ در هر دو حالت فرد ناراحت است اما گفت و گوی دوم احساس را به یک درخواست مشخص تبدیل می کند. این همان تفاوت مهم میان بیان احساس و گیر افتادن در احساس است.

قبل از غر زدن یک سؤال از خودتان

پرسید

گاهی یک سؤال ساده می تواند مسیر گفت و گو را عوض کند. "من الان می خواهم فقط ناراحتی ام را بیان کنم یا می خواهم این مسئله را حل کنم؟" اگر هدف فقط تخلیه احساس است، می توان چند دقیقه درباره ناراحتی صحبت کرد و از طرف مقابل نیز انتظار شنیدن و همدلی داشت. اما اگر مسئله قابل حل است، بهتر است بعد از بیان احساس به سراغ یک اقدام مشخص رفت. مثلاً به جای بچه های من اصلاً مسئولیت پذیر نیستند، می توان گفت که "می خواهم از این هفته هر کدام از بچه ها یک مسئولیت مشخص در خانه داشته باشند." این تغییر کوچک، گفت و گو را از شکایت به حل مسئله می برد.

چگونه فضای خانه را از چرخه غر زدن دور کنیم؟

لازم نیست خانواده برای جلوگیری از غر زدن، همه اعضا را مجبور کند همیشه مثبت باشند. مثبت نگری اجباری نیز می تواند احساسات واقعی افراد را نادیده بگیرد. بهتر است اعضای خانواده اجازه داشته باشند ناراحت باشند، اعتراض کنند و درباره مشکلات حرف بزنند. اما می توان یک قانون ساده داشت؛ هر شکایت مهم، در صورت امکان یک قدم برای حل مسئله هم داشته باشد. مثلاً اگر کسی از شلوغی خانه ناراضی است، می توان درباره تقسیم کار صحبت کرد. اگر نوجوان از حجم درس ها شکایت دارد،

انتظار منفی او هماهنگ هستند. مثلاً کسی که از مهمانی خانوادگی با این تصور وارد می شود که باز هم همه چیز خراب می شود، ممکن است بیشتر متوجه یک جمله ناخوشایند شود و ده ها رفتار محبت آمیز دیگران را نادیده بگیرد.

گرفتار شدن در تکرار یک فکر: غر زدن با نشخوار فکری یکی نیست اما می تواند به هم نزدیک شوند. نشخوار فکری زمانی اتفاق می افتد که فرد بارها و بارها درباره یک موضوع منفی فکر می کند، بدون اینکه به نتیجه یا راه حل مشخصی برسد. به زبان ساده ذهن فرد ممکن است بارها به همان موضوع برگردد، حتی زمانی که دیگر نیازی به فکر کردن درباره آن وجود ندارد.

تبدیل شکایت به یک عادت: اگر شکایت کردن همیشه اولین واکنش فرد به مشکلات باشد، ممکن است به مرور به بخشی از الگوی رفتاری او تبدیل شود. در چنین شرایطی فرد لزوماً تصمیم نمی گیرد که منفی نگر باشد. ممکن است فقط به همان شیوه ای واکنش نشان دهد که بارها در گذشته تمرین کرده است.

وقتی غر زدن وارد فضای خانه می شود

غر زدن فقط روی خود فرد اثر نمی گذارد. خانواده محیطی است که اعضای آن دائماً با یکدیگر در ارتباط هستند و شیوه صحبت کردن یک نفر می تواند روی حال و هوای دیگران هم اثر بگذارد. بعنوان مثال اگر یکی از والدین دائماً از وضعیت زندگی، مدرسه، همسر، اقوام یا شرایط اقتصادی شکایت کند، کودک نیز ممکن است خانه را محیطی پر از نگرانی و نارضایتی تجربه کند. از طرف دیگر همسر فرد غرغرو ممکن است به مرور از شنیدن شکایت های تکراری خسته شود و به جای همدلی، حالت دفاعی پیدا کند. البته این به معنای مقصر دانستن فردی که زیاد گلایه می کند نیست. گاهی پشت شکایت های مکرر، خستگی، فشار کاری، مشکلات اقتصادی، احساس دیده نشدن یا نیاز به حمایت قرار دارد. بنابراین بهتر است پیش از برچسب زدن به یک عضو خانواده، علت ناراحتی او را نیز جدی بگیریم.

هر گلایه ای غر زدن نیست

یکی از مهم ترین نکات این است که نباید گلایه کردن سالم را با غر زدن بی نتیجه یکی دانست. اگر همسر از تقسیم نشدن کارهای خانه ناراحت است و درباره آن صحبت می کند، این الزاماً غر زدن نیست. اگر کودک از رفتار نامناسب یکی از همکلاسی هایش حرف می زند، او نیز صرفاً در حال شکایت کردن نیست. اگر پدر یا مادر

غر زدن و گلایه کردن بخشی طبیعی از زندگی روزمره است اما وقتی شکایت از اتفاقات و شرایط مختلف به رفتاری همیشگی تبدیل می شود، ممکن است پیامدهایی داشته باشد که کمتر به آن توجه کرده ایم. به گزارش ایرنا زندگی، همه ما از شلوغی خیابان و گرانی گرفته تا کارهای خانه، رفتار همسر، درس بچه ها یا خستگی های روزمره، گاهی غر می زنیم. گلایه کردن در بسیاری از مواقع راهی برای بیان ناراحتی و سبک شدن است و به خودی خود اتفاق نگران کننده ای محسوب نمی شود. مسئله زمانی آغاز می شود که شکایت کردن به عادت همیشگی تبدیل شود و فرد تقریباً در هر اتفاقی فقط مشکل، کمبود و جنبه منفی ماجرا را ببیند. جمله هایی مانند همیشه همین طور است، هیچ کس من را درک نمی کند، همه چیز خراب شده یا از این زندگی خسته شده ام، اگر مرتب تکرار شوند، فقط فضای گفت و گو خانواده را تغییر نمی دهند. تکرار الگوهای فکری می تواند به شکل گیری عادت های ذهنی کمک کند. پژوهش های علوم اعصاب نیز نشان داده اند که تفکر منفی تکرار شونده با فعالیت و ارتباط میان برخی شبکه های مغزی ارتباط دارد. البته نباید این موضوع را این طور تعبیر کرد که چند بار غر زدن، مغز را تغییر می دهد یا انسان را به فردی منفی نگر تبدیل می کند. آنچه اهمیت دارد، تکرار و مداوم شدن یک الگوی فکری و رفتاری است.

مغز به چیزهایی که بیشتر تکرار می کنیم عادت می کند

مغز انسان بسیاری از رفتارهای تکراری را به مرور خودکارتر می کند. پژوهش های مربوط به شکل گیری عادت نشان می دهند تکرار یک رفتار می تواند باعث شود انجام آن به تلاش شناختی کمتری نیاز داشته باشد و در شرایط مشابه، راحت تر دوباره اتفاق بیفتد. این موضوع را می توان در زندگی خانوادگی به خوبی دید. تصور کنید یکی از اعضای خانواده هر روز بعد از ورود به خانه از مشکلات روزش می گوید. یک روز از رییس ناراضی است، روز دیگر از همکار، روز بعد از ترافیک و روز دیگر از هزینه ها ابراز ناراحتی می کند. اگر این الگو دائماً تکرار شود، ممکن است گفتن یک جمله منفی به واکنشی تقریباً خودکار تبدیل شود. حتی ممکن است فرد پیش از آنکه به این فکر کند که امروز چه اتفاق خوبی افتاد؟، ذهنش به دنبال اتفاق آزادرنده بگردد.

آیا مغز غرغرو فقط نیمه خالی لیوان را می بیند؟

دقیقاً اینطور نیست اما تکرار تفکر منفی می تواند توجه فرد را بیشتر درگیر محتوای منفی کند. وقتی افکار منفی بارها و به شکل دشوارکننده ای تکرار می شوند، فرد ممکن است سخت تر بتواند آنها را کنار بگذارد و توجه خود را به موضوع دیگری منتقل کند. برای خانواده این موضوع یک مثال ساده دارد. اگر مادر یا پدر بعد از یک اشتباه کودک مرتب با خود بگوید این بچه هیچ وقت درست نمی شود، احتمال دارد همان اشتباه بیشتر از رفتارهای درست کودک در ذهن او باقی بماند. در حالی که اگر اشتباه را به یک اتفاق مشخص محدود کند، امکان دیدن رفتارهای مثبت کودک نیز بیشتر می شود.

سه اتفاقی که ممکن است با غر زدن مداوم همراه شود

توجه بیشتر به مشکلات: وقتی بیشتر گفت و گوهای درونی و بیرونی فرد حول مشکلات می چرخد، طبیعی است که مشکلات سهم بیشتری از توجه او را به خود اختصاص دهند. این به معنای آن نیست که مغز دیگر توان دیدن اتفاقات خوب را ندارد، بلکه یعنی فرد ممکن است بیشتر به دنبال چیزهایی بگردد که با